



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## KAHVALTILIK MUFFİN

- 2 büyük yumurta
- 150 mililitre az yağlı yoğurt
- 50 mililitre sıvı yağ
- 100 gram elma püresi
- 1 adet olgunlaşmış muzun püresi
- 4 çorba kaşığı berrak bal
- 1 çay kaşığı vanilya ekstraktı
- 200 gram kepek unu
- 50 gram yulaf
- 1,5 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1,5 tatlı kaşığı karbonat
- 1,5 çay kaşığı tarçın
- 100 gram yaban mersini
- 2 yemek kaşığı karışık tohum (kabak, ayçiçeği, keten tohumu gibi)

Fırını 180 dereceye ayarlayın. 12 delikli kek kalıbını yağlayın. Bir kaptaki; yoğurdu, yağı, yumurtayı, elma püresini, muzunu, balı ve vanilyayı karıştırın. Tohumlar hariç tüm malzemeleri büyük bir kaptaki bir araya getirip bir tutam tuz ekleyip iyice karıştırın.

Tüm sıvı malzemeleri de ekleyip iyice kıvamlı bir hamur elde edene kadar karıştırmaya devam edin. Homojen bir karışım elde ettiğinizde bu karışımları muffin kalıplarına bölüştürün. Keklerinizin üzerine yulaf ve tohumları serpiştirin. 25-30 dakika boyunca altın rengini alana kadar pişirin. Fırından çıkarıp soğumaya bırakın.

Not: Bu lezzetli muffin'leri 3 güne kadar kapalı bir kutuda muhafaza edebilirsiniz.

